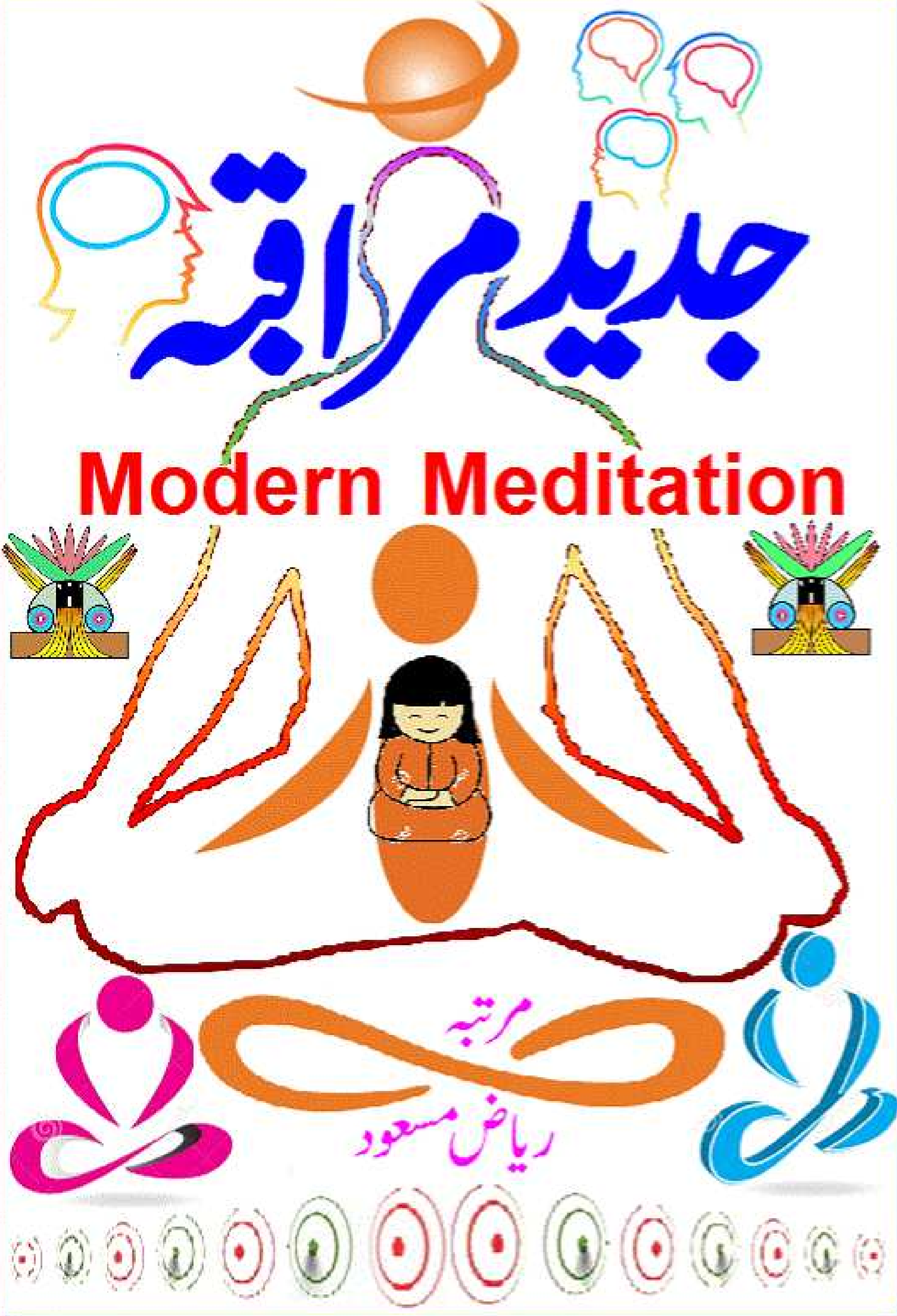
جدید مراقبہ

Modern Meditation



مرتبہ

ریاض مسعود

بِسۡمِ ٱللَّهِ

ٱلرَّحۡمَٰنِ

ٱلرَّحِيمِ

سُبْحٰنَكَ لَا عِلْمَ لَنَا
اِلَّا مَا عَلَّمْتَنَا اِنَّكَ
اَنْتَ الْعَلِیْمُ الْحَکِیْم

تو پاک ہے جتنا علم تو نے ہمیں بخشا
ہے اسکے سوا ہمیں کچھ معلوم نہیں
بیشک تو دانا ہے حکمت والا ہے۔

اَللّٰھُمَّ اِنِّیْ اَسْئَلُکَ

اے اللہ میں تجھ سے مانگتا ہوں

رَبِّ زِدْنِیْ عِلْمًا

اے پروردگار

میرے علم میں اضافہ کر

آپ میں سے کتنے لوگوں نے کبھی مراقبہ کرنے کی کوشش کی ہے۔اور کتنے لوگوں کو یہ مشکل یا آسان لگا ہے۔زیادہ تر لوگوں کو یہ مشکل لگتا ہے اس لئے کہ وہ اس کے کرنے سے بور ہو جاتے ہیں۔آج کی تحریر میں مراقبہ کو آسان اور دلچسپ بنانے پر بات ہوگی۔سب کیلئے بلکہ پوری دنیا کیلئے۔مراقبہ کا مطلب کیا ہے۔اس کرنا کیوں اچھا ہے۔اسکے فائدے اور نقصان کیا ہیں۔مراقبہ کا مطلب ہے درمیان میں آ جانا۔مراقبہ ایک راستہ ہے ماضی اور مستقبل کو چھوڑنے کا جس کی گرفت میں ہم سب ہیں۔اور پھر اپنی مرضی سے جب چاہے پکڑنے کا۔ہم سب جو خوابوں کی دنیا میں رہتے ہیں۔گا گے گی کی دنیا میں رہتے ہیں۔اگر یہ ہوگا تو بہتر ہوگا سوچ کر ہی خوش ہوتے رہتے ہیں۔یا پھر ماضی کو یاد کر کے خوش یا نا خوش ہوتے رہتے ہیں جبکہ ہم حال میں رہتے ہیں۔اسی سے ہمارہ واسطہ ہے۔اسی میں ہم خوش یا نا خوش ہیں۔مراقبہ کرنے سے ہم مستقبل اور ماضی کو چھوڑ کر حال میں آ جاتے ہیں اس لئے مراقبہ ہماری خوشی کا سبب بن جاتا ہے۔سب کو پتہ ہے کہ مراقبہ کرنا اچھا ہوتا ہے۔پھر ہم سب اسے کیوں نہیں کرتے ؟۔ایسی کیا وجہ ہے کہ ہم مراقبہ نہیں کرتے۔کہتے ہیں کہ مراقبہ کرنے سے بوریت ہوتی ہے۔یہ ایک مغالطہ ہے کہ مراقبہ کرنے سے بوریت ہوتی ہے۔لیکن اس مغالطے کے پیچھے سچائی

چھپی ہے۔ مراقبہ کرنے کے ہزاروں راستے ہیں۔ ان راستوں میں ننانوے فیصد بورنگ ہیں لیکن ایک فیصد ایسا بھی ہے جو بالکل بورنگ نہیں ہے۔ دلچسپ ہے، ایکسائٹنگ ہے، کھیل ہے، مزہ ہے، مستی ہے۔ جیسا کہ کہا جاتا ہے کہ مراقبہ بورنگ ہے اگر کسی طریقے سے یہ دلچسپ ہو جائے تو کیا ہوگا؟۔ مراقبہ کا یہ مطلب نہیں کہ بندہ لاش یا پتھر بن کر بیٹھ جائے۔ کچھ بے وقوف لوگ جو مراقبہ کو سمجھ نہیں پائے انکو مراقبہ سے ہی پیار ہو گیا۔ جبکہ مراقبہ اس لئے کیا گیا تھا کہ باقی چیزوں سے تعلق چھوٹے یعنی (Detachment) ہو۔ لیکن ان لوگوں کا تمام دنیا سے، تمام لوگوں سے اور سب چیزوں سے تعلق چھوٹ گیا اور مراقبے سے تعلق جڑ گیا۔ اب ایسے آدمی کا کیا علاج ہے۔ جب بھی آپکو کچھ کرنے یا نہ کرنے سے تعلق یعنی (Attachment) ہو گیا تو سمجھ لو کہ آپ غلط راستے پر ہو۔ ہم میں سے اکثر لوگ اس وقت تک کوئی کام نہیں کرتے جب تک کوئی Do&Die کا مقام نہ بن جائے ۔ضروری کام کو بھی ہم اس وقت تک نہیں کرتے جب تک وہ کام انتہائی ضروری نہ بن جائے۔

آپ اپنی زندگی میں جو کچھ بھی کر رہے ہو وہ کیوں کر رہے ہو؟۔ صرف خوشی کیلیے۔ اس دنیا کا المیہ رمسلہ ہی یہی ہے کہ وہ یہ سمجھتے ہیں کہ اگر مجھے یہ مل

جائے گا تو مجھے خوشی مل جائے گی۔ جب تک پیسہ نہیں ہے تو پیسہ ہی مسلہ ہے۔ پیسہ مل گیا پھر۔۔ خوشی کی تلاش۔ ان پیسوں سے میں یہ کرلوں گا، وہ بنا لوں گا تو مجھے خوشی مل جائے گی۔ جب یہ سب چیزیں بن گئی تو اب میں یہ کرلوں گا تو مجھے خوشی مل جائے گی۔ یہ بھی کرلیا پھر بھی خوشی نہیں مل رہی تو اب شاید میں مراقبہ کرلوں گا تو شاید مجھے خوشی مل جائے۔ جب تک اس گا گے گی کے چکر سے نہیں نکلو گے خوشی نہیں ملنے والی۔ مراقبہ بھی کرلیا اور خوشی نہیں ملی اب کیا کریں۔ کچھ نہیں کرنا۔ خوشی یہیں ہے۔ خوشی صرف آج میں ہے کل میں ہے ہی نہیں۔

اب ہم آتے ہیں اپنے اصل موضوع کی طرف کہ مراقبہ کرنا کیسے ہے۔

آپکو سب سے پہلے اپنے کانوں کو بند کرنا ہے۔ اسکے لئے آپ (Ear Plag) ایر پلگ استعمال کر سکتے ہیں۔ اس مراقبےکو کرنے کیلئے یہ ایر پلگ بہت ضروری ہیں ۔ اگر کسی وجہ سے آپکو یہ نہیں ملتے تو انتہائی مجبوری کی حالت میں آپ اپنے موبائل کے ایرفون بھی لگا سکتے ہو لیکن ان سے شور پوری طرح ختم نہیں ہو گا اور نتیجہ کمزور رہے گا۔ مراقبہ میں سب سے پہلا مرحلہ نشست کا ہوتا ہے کہ آپ نے بیٹھنا کیسے ہے۔ مراقبے میں آپ اس طرح بیٹھیں کہ آپ کی کمر سیدھی رہے اور آپ کی نشست آرام دہ ہو۔ آپ کرسی پر بیٹھ کر بھی مراقبہ کر سکتے ہو۔ سیدھا سا طریقہ یاد

رکھیں کہ کوئی بھی پوز جو آپکو آرام دہ نہیں لگ رہا اس میں مراقبہ نہ کریں۔ کیونکہ اگر پوز آرام دہ نہیں ہوگا تو مراقبے کے دوران آپکا خیال بار بار اس بے آرامی کی طرف جائے گا۔ تو آپ کو کیا کرنا ہے کہ کوئی آرام دہ پوز اختیار کریں۔ اب اگر آپ کرسی پر ہیں تو تھوڑا سا آگے آ جائیں۔ اسطرح آپکی کمر سیدھی ہو جائے گی۔ گردن بالکل سیدھی ہونا چاہیے۔ جھکی ہوئی، اٹھی ہوئی یا ٹیڑھی نہیں ہونی چاہیے۔ آنکھیں بند کرلیں اور نظر کو سامنے رکھنا ہے (90 درجے پر)۔ اسکو قیام نظر بھی کہتے ہیں۔ نظر کو اوپر یا نیچے کرنے سے آنکھ کا زور لگتا ہے اور اس طرح سر میں درد ہونے لگتا ہے۔ آپ اوپر دیکھو گے تو درد ہوگا اور نیچے دیکھو گے تو نیند آ جائے گی۔ اس لئے آپ نظر کو سامنے رکھیں۔ پورے وجود کو ڈھیلا چھوڑ دیں اور پُرسکون ہو کر بیٹھ جائیں۔

اب دس گہرے سانس لیں اس طرح۔ ایک لمبا گہرا سانس لیں اور سانس کو باہر نکالتے ہوئے گنتی کا لفظ دل میں بولو۔ دس۔۔۔ اب اگلی سانس لیں اور باہر چھوڑتے ہوئے کہیں۔۔ نو۔۔۔ اسکے بعد۔۔ آٹھ، سات، چھ، پانچ، چار، تین، دو، ایک اور صفر۔ یہ الٹی گنتی آپ نے دل میں گنی ہے۔ منہ سے یا اونچی آواز سے نہیں بولنی۔ جیسے جیسے گنتی ختم ہوتی جائے آپ اپنے جسم کو ڈھیلا، ڈھیلا اور ڈھیلا

چھوڑتے جائیں۔آپ نے خود کے ساتھ کوئی زور زبردستی نہیں کرنی بلکہ یہ خود بخود ہوتا چلا جائے گا۔دس سے صفر تک جاتے جاتے آپ کا ذہن خود بخود خالی ہو جائے گا۔لیکن ابھی کام ختم نہیں ہوا۔مراقبہ کا اصل کھیل اب یہاں سے شروع ہوتا ہے۔اب دھیان سے اور انتہائی غور سے بات سنی ہے۔

اس دنیا میں دو طرح کی آوازیں ہیں۔ایک وہ جو باہر سے آ رہی ہیں۔ جیسے جسم کے باہر سے آنے والی آوازیں۔مثلاً پنکھے کی آواز،کسی گاڑی کی آواز ،کسی مشین کی آواز وغیرہ ۔اور کچھ آوازیں ہمارے اندر ہیں جن میں سے کچھ آوازوں کو آپ جانتے ہو اور کچھ کو نہیں جانتے ۔ان کو جاننا ہے۔ان کو جاننے کا نام ہی مراقبہ ہے۔اندر کی آواز کونسی ہو گی۔مثلاً دل کی آواز،سانس کی آواز ایسے ہی اور بہت سی آوازیں ہمارے اندر موجود ہیں جن کے بارے میں ہمیں علم نہیں ہے۔ آ پکو ان آوازوں کا علم کیسے ہو گا؟۔وہ اسطرح ہو گا کہ جب آپ نے اپنے کانوں میں ایئر پلگ لگا لئے اور باہر کی آوازوں کو کان کے اندر آنے سے روک دیا تو اب جو آواز آ رہی ہو گی وہ اندر کی آواز ہی ہو گی۔تو خود بخود آ پکا دھیان ان آوازوں کی طرف چلا جائے گا۔آپ کو دھیان لگانا ہی نہیں پڑے گا۔آ ہستہ آ ہستہ آپ کو دل کی دھڑکن سنائی دینے لگ جائے گی۔اور ان آوازوں کے پیچھے سے ایک اور

باریک آواز آپکو سنائی دینے لگ جائے گی جو آہستہ آہستہ پتلی یا باریک ہوتی چلی جائے گی بالآخر غائب ہو جائے گی۔ ہمارا دماغ اس طرح کام کرتا ہے کہ بھاری آواز وہ سب سے پہلے سنتا ہے۔اور اس طرح ہلکی آواز کھو جاتی ہے جبکہ سب سے باریک آواز بالکل ہی غائب ہو جاتی ہے۔ ہماری یہ عمومی عادت ہے کہ ہم بڑی آوازوں پر جلدی دھیان دیتے ہیں اور باریک آوازوں پر توجہ نہیں دیتے۔اس مراقبہ میں آپ کو تھوڑا سا الٹا کرنا ہے۔سب سے پہلے آپ نے سانس کی آواز کو سننا شروع کیا۔ سنتے سنتے آپکو اس سانس کی آواز کے پیچھے سے ایک باریک آواز بھی سنائی دے گی۔ جو ہر کسی کیلئے مختلف ہو سکتی ہے۔ ہو سکتا ہے کہ وہ جھینگر کی آواز جیسی ہو، سیٹی کی آواز جیسی ہو، جھرنے کی آواز جیسی ہو، کسی کو ہوا کی آواز جیسی بھی سنائی دے سکتی ہے، مختصر یہ کہ آپکو کوئی بھی آواز سنائی دے سکتی ہے۔اب آپ نہیں بھی چاہو گے تو بھی یہ آواز آپ کو مسلسل سنائی دے گی۔

دوسرے مراقبوں میں اور اس مراقبے میں فرق کیا ہے؟۔کہ دیگر مراقبوں میں آپ کو اپنی توجہ ایک جگہ پر مذکور کرنا ہوتی ہے اور توجہ ایک جگہ ٹھہرتی نہیں۔آپ کی توجہ کبھی ادھر کبھی اُدھر بھٹکتی ہے۔مختلف خیالوں کے پیچھے بھاگتی ہے۔اور اس مراقبے میں جیسے ہی یہ آوازیں آپ کو سنائی دیں گی۔یہ آواز آپکی توجہ کو ایک جگہ پر

مذکور کردے گی۔ وہاں پر آپ توجہ کو روکنے کی کوشش کر رہے ہو اور یہاں پر آپکی توجہ خود بخود رک جائے گی اور آپ ان آوازوں کے تجربے میں لگ جاؤ گے۔ آپ کو فی الفور کچھ سمجھ نہیں آئے گا۔ اور جب ہمیں کوئی بات سمجھ نہیں آ رہی ہو تو اس وقت ہمارا دماغ حاضر حال یعنی (Preasent Movement) میں ہوتا ہے ۔ جب تک کوئی چیز ہمارے لئے نئ ہوتی ہے ہمارا دماغ حاضر حال میں ہوتا ہے۔ آپ کسی بھی جگہ پر جاؤ آپ کا دھیان پوری طرح اس جگہ پر ہوگا۔ یعنی آپ حاضر حال میں ہو گے اور تمام معاملات کا تفصیل سے جائزہ لے رہے ہوتے ہو۔ ہر چیز کو بڑے دھیان سے دیکھ رہے ہوتے ہو۔ اور جب آپ وہاں دوسری بار جاؤ تو کیا ہوگا؟۔ تیسری بار جاؤ تو کیا ہوگا؟۔ آپ وہاں بیٹھے تو ہو گے لیکن آپ کا دماغ کسی اور جگہ پر ہو گا۔ یعنی حاضر نہیں ہو گا۔ آپ کو ایسی ایسی آ وازیں سنائی دیں گی جس کی آپ کو سمجھ نہیں آئے گی ۔ یہ بھی سمجھ نہیں آئے گی کہ یہ آواز آ کہاں سے رہی ہے۔ یہ آواز کیا ہے، کس کی ہے؟۔ کچھ بھی سمجھ نہیں آئے گا اور آپ حیران ہو جاؤ گے۔ آپ سن ہو جاؤ گے۔ اور حاضر حال ہو جاؤ گے یعنی درمیان (Center) میں آجاؤ گے۔ اور جب آپ درمیان میں آ گئے تو سمجھ لو کام ہو گیا۔ اب آپ کو چیزیں جیسی ہیں ویسی ہی دکھائی دینے لگ جائیں گی۔ اب

ایک بات جو تکنیکی طور پر (Technically) ضروری ہے وہ یہ ہے کہ آپ کو جو بھی آوازیں آئیں انکو آپ نے دائیں طرف سے سننا ہے۔ عموماً یہ آوازیں دائیں طرف سے ہی آتی ہیں لیکن ہوسکتا ہے کہ کسی کو بائیں طرف سے سنائی دے۔ اگر یہ آپ کو بائیں طرف سے سنائی دے تو کوشش کر کے اسکو دائیں طرف لے آئیں۔ جیسے جیسے آپ مراقبے کی گہرائی میں اترتے جاؤ گے تو یہ ساری آوازیں درمیان میں آ جائیں گی۔ اور آخر میں اس کے نتائج ظاہر ہونا شروع ہو جائیں گے۔ اب یہ ہر شخص پر منحصر ہے کہ وہ کتنی دلچسپی لیتا ہے۔ عمومی طور پر جو مشاہدہ میں آیا ہے وہ یہ ہے کہ کسی کو صرف دس دن لگے اور کسی کو پورا ایک سال۔

آخری بات جو ہے وہ یہ ہے کہ دل میں ایک آواز ہے۔ اسکو صوت سرمدی کہتے ہیں۔ ہندی میں اسکو اناہتا دکہتے ہیں۔ اسکا مطلب یہ ہے کہ جس کی کوئی حد نہ ہو۔ بنا کسی آہٹ کے۔ مثلاً ایک ہاتھ کی تالی۔ یہ سناٹے کی آواز ہے۔ کیا اس آواز کو آپ نے سنا نہیں۔ سن کیوں نہیں رہے اس آواز کو؟۔ اگر اس آواز کو دماغ نے سن لیا تو دماغ خود کو پہچان جائے گا کہ ارے یہ میں ہی ہوں۔ اور دماغ خود بخود پُرسکون ہو جائے گا۔ لیکن ہم اس آواز کو کیوں نہیں سن پار ہے وہ اس لئے کہ درمیان میں بہت زیادہ شور ہے۔ عام طور پر بولنے اور سننے کا شور ہوتا ہے

یہاں پر ہم نے چپ رہ کر اور کانوں میں پلگ لگا کر ان کو روک لیا۔ ایک تیسری قسم کا شور بھی ہوتا ہے جسکو ختم کرنا ہر مراقبہ کا آخری اور ضروری ہدف (Target) ہوتا ہے۔ وہ آخری ہدف کیا ہے؟۔ وہ یہ کہ ہم اپنے اندر ہی اندر کچھ نہ کچھ بولتے رہتے ہیں وہ بھی رکے بغیر (Non Stop)۔ یعنی دل میں باتیں کرتے ہیں۔ ہوتا اس طرح ہے کہ ہمارے دماغ کے دو حصے ہیں۔ دایاں دماغ اور بایاں دماغ۔ دونوں آپس میں جڑے ہوئے ہیں لیکن ان کی کارکردگی یعنی کام کرنے کا طریقہ علیحدہ علیحدہ ہے۔ جیسے ہی اس نے کوئی آواز سنی یا دیکھی تو آپ کے دماغ میں گفتگو شروع ہو جائے گی کہ یہ کیسی آواز ہے؟۔ اچھی ہے یا بُری ہے۔ اسی طرح اگر اس نے کوئی چیز محسوس کی یعنی سونگھی تو فوراً اچھے یا برے بارے گفتگو شروع ہو جائے گی۔ مختصر یہ کہ جیسے ہی دماغ کا کسی چیز سے رابطہ ہوا تو اندر بات چیت شروع ہو جائے گی۔ اور یہی بات چیت شور بن جائے گی جس کو تیسری قسم کا شور کہتے ہیں۔ اس شور کو کسی نہ کسی طریقے سے بند کرنا ہے۔ سائنس کے مطابق اسکا طریقہ کچھ یوں ہو گا۔ عملی طور پر جس آواز کو ہم دائیں کان سے سنتے ہیں اس پر عمل درآمد بایاں دماغ کرتا ہے۔ اور بائیں طرف سے آنے والی آواز پر عملدرآمد دایاں دماغ کرتا ہے۔ جیسے ہی ہم نے کوئی آواز دائیں کان میں سنی تو بائیں دماغ میں اس سے متعلق عکس بن

جائے گا اور بات چیت شروع ہو جائے گی۔ جیسے ہی بات چیت شروع ہو گی آپکی توجہ اندر کی آوازوں سے ہٹ جائے گی۔ یہ آوازیں ہر انسان کے اتنی قریب ہیں لیکن پھر بھی کوئی انکے بارے میں تفصیل سے نہیں جانتا۔ یہ دل سے نکل رہی ہیں لیکن کبھی کسی نے دھیان ہی نہیں دیا۔ اگر توجہ کرو گے تو ایک منٹ میں سنائی دے گی۔ جیسے ہی سنائی دے گی دماغ خالی ہو جائے گا۔ بائیں دماغ کو کچھ نہیں پتہ کہ کیا ہے بس یہ پتہ ہے کہ آواز آ رہی ہے اور وہ الرٹ ہو گیا۔ دائیں دماغ کو کچھ معلوم نہیں کہ کیا بولوں لہذا وہ چپ ہو گیا اور آپ خود بخود اپنی اصل آواز کی طرف آ گئے یعنی درمیان میں آ گئے۔ دوسرے لفظوں میں آپ کا دماغ بند ہو جائے گا۔ مراقبے کا مطلب کیا ہے دماغ نے بولنا بند کر دیا اور دل کھل گیا۔ دماغ کی دائیں سائیڈ دل سے منسلک ہے۔ دل بڑا ہونا شروع ہو جائے گا اور دماغ چھوٹا ہونا شروع ہو جائے گا۔ آہستہ آہستہ دماغ صفر پر آ جائے گا اور دل بڑا ہو جائے گا اور سارا کھیل دل کا ہے۔ سارا پیار یہاں ہے، کمپیشن (Compassion) یہاں ہے، تخلیق یہاں ہے، سب کچھ یہاں ہے۔ دماغ کا سکون یہاں ہے۔ دماغ کب پُرسکون ہو گا جب وہ کچھ ایسا دیکھے جس کے بارے میں وہ کچھ نہیں جانتا۔ اور سوچو کہ وہ کچھ ایسا ہو جس کے بارے میں آپ چاہو بھی تو زندگی میں کبھی جان ہی نہ پاؤ تو کیا ہو گا؟۔

دماغ ہمیشہ کیلئے پُرسکون ہو جائے گا۔غور کرو کیا ان سب باتوں میں ربط ہے۔
دلچسپ ہے کیونکہ نیا ہے۔بورنگ نہیں ہے کیونکہ نیا ہے۔ایکسائٹنگ ہے کیونکہ یہ
روز کچھ نیا ہے۔ایسی ایک آواز نہیں ہے پورا پورا میوزک ہے، پورا سنگیت ہے، اس
کے اندر ایک سر ہے، اس کے اندر ایک ایسی دنیا ہے جس کے بارے میں آپ سوچ
بھی نہیں سکتے۔آہستہ آہستہ یہ آپ کو سنائی دینے لگ جائے گا

اب آگے بڑھتے ہیں کہ آپ کو آگے کیسے بڑھنا ہے۔سب سے پہلے آپ
اپنی سانسوں کو پکڑو۔اسکے بعد دل کی دھڑکن کو پکڑو۔اسکو چھوڑا اور دیکھا کہ اس
سے باریک آواز کونسی ہے اسکو پکڑا۔پھر اس سے باریک اور پھر اس سے بھی
باریک آواز کو پکڑا۔ایک دن آپ ایسی آواز پر پہنچ جاؤ گے جس کے آگے اور کچھ
نہیں۔اگر آپ نے اس کو چھوڑا تو آپ بھی چھوٹ جاؤ گے۔اس آواز کو (ھُو)
بولتے ہیں۔سارے علوم اس ھُو میں سے ہی نکلے ہیں۔صوفی لوگ جس آواز کا
پرچار کرتے ہیں وہ ہے اللہ ھُو۔اللہ ہے۔ھُو کا مطلب ہے۔وہ رحیم ہے، کریم
ہے، وہ اللہ ہے، کچھ بھی کہو کیا فرق پڑتا ہے سب اُسی کے نام ہیں۔سب مذہب
ایک ہی چیز کی بات کرتے ہیں لیکن الگ الگ طریقے سے۔ہم آپ کو مختصر یعنی
شارٹ کٹ بتا رہے ہیں۔اس کو سنائی دے گا جس کا من صاف ہو گا۔جس کے من

میں جتنا شور ہو گا اسکو اس آواز کے سننے میں اتنا ہی وقت لگے گا۔ مطلب یہ ہوا کہ آپ اس آواز کو جتنا سننے کی کوشش کرو گے اتنا ہی دیر سے سنائی دے گا۔ اور جتنا کوشش نہیں کرو گے، صرف بیٹھو گے تو سنائی دے گا۔ آپ کچھ مت کرو۔ کان میں ایر پلگ لگا کر آرام سے بیٹھ جاؤ، مت سنو، بولو ،، میں نہیں سننا چاہتا،،،،،،تب بھی سنائی دے گا۔

یہ ہمارے سننے کی صلاحیت ہی کچھ ایسی ہے کہ ہمارے جسم کا جو اعضاء سب سے پہلے کام کرنا شروع کرتا ہے اور سب سے آخر میں جسم کا ساتھ چھوڑتا ہے، وہ سننا ہی ہے۔ مطلب یہ کام ہم آج سے نہیں کر رہے بلکہ تب سے کر رہے ہیں جب پیدا ابھی نہیں ہوئے تھے۔ ہم پیدا ہونے سے پہلے ہی سننے کا عمل شروع کر دیتے ہیں۔ ہمارے جسم میں یہ اعضاء یعنی کان سب سے پہلے تخلیق ہوتا ہے اور سب سے آخر میں جسم کا ساتھ چھوڑتا ہے۔ اسی لئے جب کوئی انسان جا رہا ہوتا ہے تو اس کے کان میں کلمہ یا سورہ یسین پڑھنے کا کہا جاتا ہے۔ کبھی سوچا کہ ایسا کیوں کہتے ہیں۔

یہ اس لئے کہا جاتا ہے کہ ایسا کرنا عبادت کا اعلی درجہ میں شمار ہوتا ہے۔ جانے والا اس کو سن کر اس اعلی عبادت میں شامل ہو جاتا ہے جو اسکی نجات کا ذریعہ بن جاتا ہے۔ ہم صرف مسجد میں جا کر رکوع وسجود کرنے کو ہی عبادت سمجھتے ہیں جبکہ ایسا نہیں

ہے۔ یہ تو عبادت کا ایک جز و یا حصہ ہیں اصل عبادت تو ہر وقت اللہ کو یاد کرنے اور اسکے حکم ماننے کو کہتے ہیں۔ عبادت کا اعلیٰ درجہ کب ہوتا ہے جب آپ کچھ نہیں بول رہے ہوتے، نہ منہ سے نہ دماغ سے۔ آپ اپنے آپ کو پوری طرح حوالہ قدرت (Surrender) کردو۔ تب ہو گا عبادت کا وہ اعلیٰ درجہ۔ کچھ مانگنے کو عبادت نہیں کہتے۔ جو آپ کو سن رہا ہے کہیں باہر نہیں ہے، بلکہ آپ کے اندر ہی ہے۔ جیسے ہی اس سے کچھ مانگو گے، آپ اس سے دور ہو جاؤ گے۔ اس سے کچھ مت مانگو، وہ سب جانتا ہے، اس کو سب پتہ ہے۔ اس سے کچھ نہ مانگو سب کچھ مل جائے گا۔ یہ مراقبہ ہے، مطلب یہ کہ کچھ کرنا ہی نہیں ہے۔ اگر کبھی تجربہ کرنا ہو، کھیلنا ہو تو کھیلو،،،،،، کھیلنے کا طریقہ بتاؤں،،،،، وہ یہ ہے کہ کہو مجھے مراقبہ نہیں کرنا ہے، مجھے کچھ نہیں سننا ہے۔۔۔ کرو کوشش نہ سننے کی،، تب بھی سنائی دے گا۔ یہ کھیل ہے۔ دھیان باہر جا رہا ہے جانے دو تجربہ کرو دیکھو کیا ہوتا ہے؟۔ دھیان باہر گیا جیسے ہی آپ اندر کی آوازوں کو پہچان لو گے یہ آواز آپ کے دھیان کو اپنی طرف کھینچ لے گی۔ آپ کو یہاں دھیان لانا نہیں پڑے گا بلکہ جیسے ہی آپکا دھیان کہیں جائے گا یہ خو بخود ہی آپ کے دھیان کو اپنی طرف کھینچ لے گا۔ اب آپ کے اختیار میں ہو گا کہ آپ بغیر کسی سے منسلک (Attach) ہوئے یہ بھی کر سکتے

ہو اور وہ بھی کر سکتے ہو بلکہ ہزاروں چیزیں کر سکتے ہو۔ آپ کچھ بھی پا سکتے ہو۔ کوئی چیز بھی ناممکن نہیں ہو گی کیونکہ کوئی چیز آپکے باہر ہے ہی نہیں اور کچھ بھی کھو سکتے ہو کیونکہ کھونے کے بعد بھی جو چیز پاؤ گے اس کے اندر ہی سب کچھ ہے۔ باہر کہیں کچھ ہے ہی نہیں۔

اپر پلگ (Ear Plug) کو اچھی طرح رول کر کے کانوں میں لگائیں اور دس سیکنڈ تک دبا کر رکھیں تا کہ یہ کان کے اندر کھل جائیں۔ اگر آپ ان ایر پلگ کو براہ راست (Direct) کان میں داخل کرنے کی کوشش کرو گے تو یہ داخل نہیں ہوں گے اس لئے انکو رول کر کے ہی کان میں داخل کرو۔ اب بیس منٹ تک آرام سے بیٹھیں۔ پہلے دس سانس لیں۔ الٹی گنتی گنیں اور صفر پر ختم کر دیں۔ اسکے بعد سانس کو نارمل کر دیں اور جو اندر سے سنائی دے رہا ہے بس اس کو سننے لگ جاؤ۔ باہر سے آنے والی آواز پر آپکا دھیان جاتا ہے تو جانے دو۔ اس کو اندر لانے کی کوشش مت کرو۔ آپ دیکھنا آپ کا دھیان خود بخود اندر آ جائے گا۔ جتنا آپ اس سے الجھو گے اُتنا یہ آپ کو تنگ کرے گا۔ آپ کا دھیان اپنے آپ باہر جائے گا اور اپنے آپ ہی واپس آ جائے گا۔ خیال آتا ہے تو آنے دو، یہ آواز خود بخود آپ کا دھیان اپنی طرف کھینچ لے گی اور درمیان میں لے آئے گی۔

(بیس منٹ کی مشق کے بعد) بہت سارے لوگوں کو دل کی دھڑکن اور سانس کی آواز کے علاوہ آواز سنائی دے گی۔ آپ نے غور کیا ہوگا کہ دھیان کو لگانا نہیں پڑا بلکہ یہ آواز خود ہی آپ کا دھیان اپنی طرف کھینچ رہی تھی۔ آپ بار بار مراقبہ میں جا رہے تھے، مراقبہ کر نہیں رہے تھے۔ سب کچھ خود بخود ہی ہو رہا تھا۔ جب کوئی آواز نہیں ہے تو سانس کی آواز تو ہے ہی۔ یہ بھی تو اندر ہی ہے۔ کبھی سوچا کہ یہ سانس کہاں سے آ رہی ہے اور کہاں جا رہی ہے۔ اگر پانچ منٹ کیلئے آپ کی سانس اندر سے نکال لی جائے تو کیا ہوگا؟۔ ظاہر ہے آپ مر جائیں گے۔ تو سانسیں جہاں سے آ رہی ہے اور جہاں پر جا رہی ہے، وہیں سے یہ آوازیں آ رہی ہیں اور جا رہی ہیں۔ سانسیں اسکی ایک بڑی شکل ہے جسکو آپ آرام سے سن پا رہے ہو۔ باقی چھوٹے چھوٹے ہیں۔ آہستہ آہستہ آپ کو سب سنائی دے گا۔ جب تک کچھ سنائی نہیں دیتا آپ نے ان سانسوں کو ہی سننا ہے۔ اس کے ساتھ اپنے آپ کو جوڑ کر رکھنا ہے، یا پھر خیالوں کے ساتھ جہاں جاتا ہے جانے دو۔ اندر کی آواز خود بخود اسکو اپنی طرف کھینچ لے گی۔ اس آواز میں اتنی طاقت ہے کہ یہ آپ کو اپنی طرف کھینچ لے گی۔ اس آواز کے بعد آپ کو مزید آوازوں کا تجربہ بھی ہوگا، مثلاً جھینگر کی آواز آئی ہوگی، بعض کو جھلملاتی آواز سنائی دی ہوگی، کبھی کم کبھی

زیادہ سائرن کی آواز جیسی سنائی دی ہو گی، اس کے بعد ایک اور باریک آواز آپ کو سنائی دی ہو گی۔ کچھ کو مکس آوازیں سنائی دی ہوں گی۔ تو آپ کو کرنا یہ ہے کہ سانس کی آواز کے بعد دل کی آواز کو سننا ہے اور اس کے بعد اس آواز پر ٹھہراؤ پیدا کرنا ہو گا۔ یعنی جب آپ کو جھینگر کی آواز مسلسل سنائی دینے لگ جائے تو غور کریں اب اس آواز کے ساتھ ایک اور آواز سنائی دینے لگ جائے گی۔ اب آپ نے اپنا دھیان جھینگر کی آواز سے ہٹا کر اس باریک آواز پر مرکوز کرنا ہے۔ پھر وہاں سے ہٹا کر آگے لے جاؤ، پھر وہاں سے بھی ہٹا لو اور آگے لے جاؤ، پھر اور آگے اور آگے اور آگے،،،

لوگ یہ تو بتا دیتے ہیں کہ سب کو مراقبہ کرنا چاہیے لیکن کبھی کسی نے اس کے نفع نقصان بارے نہیں بتایا۔ دنیا میں ہر چیز کے دو رخ ہوتے ہیں، نفع بھی ہوتا ہے نقصان بھی، اسی طرح مراقبہ کا بھی نفع اور نقصان دونوں موجود ہیں۔ تو پہلے بات کرتے ہیں کہ مراقبے کے نقصانات کیا ہیں؟۔ مراقبہ ایک اوزار ہے ہتھیار ہے وہاں پہنچنے کا۔ یا یہ کہو کہ ایک کشتی ہے جو آپ کو پار لگا دے گی، لیکن اگر آپ نے اس پار ہونے کے بعد بھی اس کشتی کو نہ چھوڑا تو اس کا کوئی علاج نہیں۔ مراقبہ کرتے کرتے ایک دن ایسا آئے گا کہ آپ مراقبہ کرو گے نہیں یہ خود سے ہی ہونا شروع

ہو جائے گا۔ آگے بڑھتے بڑھتے آپ مراقبہ کرو گے نہیں بلکہ مراقبہ خود بخود چھوٹ جائے گا۔ اسوقت،،،،،، جب مراقبہ چھوٹ رہا ہو اس وقت اس کو پکڑنے کی کوشش نہیں کرنی، لالچ نہیں کرنا کہ اب مجھے یہ نظر آجائے وہ نظر آجائے۔ کوئی بات آخری نہیں (That is not an End). جب اس کو جان لیا تو خود کو اس جگہ ٹھہرانا ہے۔،،،،،، دوسرا آپ لوگوں میں سے کچھ لوگوں کا کام ایسا ہو جو بغیر غصہ کیئے انجام نہ دیا جا سکتا ہو۔ ایسے لوگ اگر اپنے سٹاف سے گالی گلوچ نہ کریں تو کام نہ چلتا ہو۔ مثلاً پولیس والے یہ لوگ اگر گالی گلوچ سے کام نہ لیں تو مجرم انکو آسانی سے چکما دے جائیں۔ اگر آپ کو ایسا ہی لگتا ہے کہ آپ کا کام غصے کے بغیر چلنے والا نہیں تو آپکو مشورہ دیا جاتا ہے کہ یہ والا مراقبہ مت کریں ،، مراقبہ کرنے سے غصہ بالکل ختم ہو جائے گا۔ کوشش بھی کرو گے تو غصہ نہیں کر پاؤ گے۔ آپ چاہو گے بھی تو آپ غصہ نہیں کر پاؤ گے چاہے آپکا لاکھوں کا نقصان ہو جائے۔ اس کے بعد اگر آپ کا کام ایسا ہے، جہاں جھوٹ بولنا پڑے یا دھوکہ دینا پڑے اور اس کے بغیر کام نہ چلتا ہو۔ آج کے دور میں ایسے بہت سے کام ہیں، ان میں ڈیلر شپ اور مارکیٹنگ سر فہرست ہے۔ جھوٹ بھی ایسا جس سے سامنے والے کا نقصان ہو۔ ایک جھوٹ ایسا ہوتا ہے جس سے سامنے والے کی اصلاح ہوتی ہے نقصان نہیں

ہوتا۔ایسے جھوٹ میں کوئی حرج نہیں لیکن ایسا جھوٹ جس سے سامنے والے کا نقصان ہوتو اگر آپ اس طرح کے کاروبار میں ہوگے تو آپ بھوکوں مر جاؤ گے، آپ کر ہی نہیں پاؤ گے، آپ جھوٹ بول ہی نہیں بول پاؤ گے۔آپ سامنے والے کا برا کر ہی نہیں پاؤ گے۔اگر کوئی دوسرا آپ کا برا بھی کرے گا تب بھی آپ اس کا برا نہیں کر پاؤ گے۔ہوسکتا ہے کہ موقع پر آپ غصہ کا اظہار کر دو مگر اکیلے میں آپ اس متاثرہ شخص کیلئے اللہ سے دعا کرو گے کہ اللہ اس کا بھلا کرے۔اگر آپ کا کام قصائی کا ہے تو پھر بھول کر بھی مراقبہ نہیں کرنا۔کیونکہ مراقبہ آپ کو اتنا رحمدل بنا دے گا کہ آپ کسی کا بھی خون ہوتا دیکھ نہیں سکو گے،اور رونے لگ جاؤ گے۔آپ اس طرح کا کام کر ہی نہیں کر سکو گے۔ایک ہے کہ ہم پیار کرنے کی کوشش کرتے ہیں،جتنی کوشش کرو گے اتنا ہی پیار سے دور ہو گئے۔آپ پیار بن جاؤ گے۔کوئی آئے تو سہی آپ کو مارنے اس پر بھی آپ کو پیار آ جائے گا۔ایسا نہیں ہے کہ آپ اپنے آپ کو بچانے کیلئے اسکو مارو گے نہیں،مارو گے مگر پیار سے نفرت سے نہیں۔ آہستہ آہستہ ہو گا کیا کہ آپکی ایسی سٹیج آ جائے گی کہ آپ چاہتے ہوئے بھی خود اپنے بارے میں سوچ نہیں پاؤ گے اور اس دنیا کے بھلے کیلئے بنا کسی بدلے میں توقع کیئے رتی بھر بھی کچھ بھی کر جاؤ گے۔مراقبہ ایک فن ہے۔تھوڑے سے شروع

کریں۔ پانچ سے دس منٹ روزانہ کا مراقبہ آپکی زندگی بدل دے گا۔ انشاء اللہ

اس مراقبے کے نتائج اگلی کتاب sound of silence میں ملاحظہ کریں۔

Meditation

should not be a torture.

It must be a fun!

Start small.

Five to ten minutes a day

is a great start!.

اللہ حافظ

ہدیہ

اول آخر گیارہ گیارہ بار درود شریف ابراہیمی

ایک بار الحمد شریف + تین بار سورۃ اخلاص

برائے ایصال ثواب

والدین ریاض مسعود

استاد محترم سید ناظر حسین زنجانی شاہ

استاد محترم حضرت اکاش البرنی

استاد محترم علامہ محمد رفیق